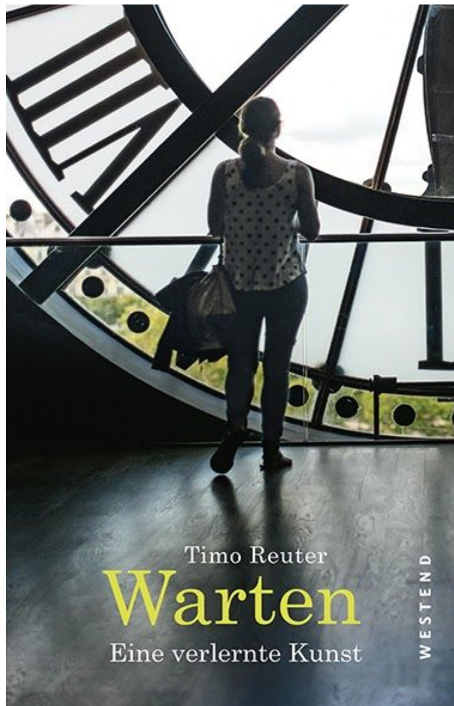
Warten

Eine verlernte Kunst

Von Timo Reuter



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Warten hat einen schlechten Ruf. Schade, schließlich ist das Warten Teil unseres Alltags. Wir warten auf den Bus, an der Kasse, auf den nächsten Urlaub, auf die Verabredung. Die leere Zeit kommt uns ungenutzt und verloren vor, aber ist sie das wirklich? Die Blinks zu Warten (2020) erinnern an die positiven Seiten des Wartens. Damit du in Zukunft gelassener auf die Uhr sehen kannst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Selbstoptimierer und Stressgeplagte
Alle, die bei Wartezeiten schnell nervös werden
Glücksuchende

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Timo Reuter ist ein deutscher Journalist und Autor. Er schreibt für verschiedene Tageszeitungen über Politik und Gesellschaft. 2016 erschien sein erstes Buch, Das bedingungslose Grundeinkommen als liberaler Entwurf.

Was drin ist für dich: Wartezeiten wertschätzen.

Du siehst abwechselnd auf die Anzeigetafel und deine Uhr: Die Bahn hat 45 Minuten Verspätung und dir bleibt nichts anderes übrig, als zu warten. Ärgerlich. Dein Puls legt einen Gang zu. Pünktlich wirst du nicht mehr sein. Aber vielleicht findest du zumindest einen Ort, um am Laptop zu arbeiten, damit die Zeit nicht ganz verloren ist. Leere Zeit auszuhalten fällt uns heutzutage schwer. In einer Welt, in der vieles mit einem Klick erledigt ist, herrscht null Toleranz für Wartezeit. Aber ist das Warten wirklich so schlecht, wie es sich für uns oft anfühlt?

In den Blinks zu Warten (2020) von Timo Reuter erfährst du, warum Warten besser als sein Ruf ist, und lernst sieben positive Aspekte des Wartens kennen. Ja, es kann das Leben bereichern und ist manchmal sogar notwendig, damit wir echte Glücksgefühle und Erfolge erleben können.

In den Blinks wirst du außerdem herausfinden,

warum die alten Griechen Wartezeiten schätzten,
was ein Hartal ist und wie es die Weltgeschichte geprägt hat und
dass du von australischen Football-Fans etwas über Glück lernen kannst.

Warten ist eine Voraussetzung für Vorfreude.

Erinnerst du dich noch an deine Kindheit, als du schon Anfang Dezember jeden Tag mit Vorfreude den Adventskalender geplündert hast? Als du in der Nacht vor deinem Geburtstag nicht richtig schlafen konntest, weil du so gespannt auf deine Geschenke warst?

Vorfreude ist die schönste Freude, sagt eine Redensart. Zumindest hält sie länger an als die Freude selbst, die mit dem Moment der Wunscherfüllung bereits wieder vorbei ist. Vorfreude kann sich dagegen über Wochen, sogar Monate ausdehnen. Vorausgesetzt: Man kann warten.

Und hier haben es Menschen evolutionsbedingt schwer. Denn wenn uns Vorfreude erfüllt, wird in unserem Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Er motiviert uns, aktiv zu werden, um uns diesen Glückskick immer wieder zu verschaffen. Nicht irgendwann, sondern am besten sofort. Je häufiger wir ihn dann erleben, desto schwächer erleben wir das Gefühl und desto häufigere und intensivere Glückserfahrungen brauchen wir.

Dieser Mechanismus sicherte unserer Spezies das Überleben. Denn wenn es um Leben und Tod geht, ist es sinnvoll, die eigenen Bedürfnisse möglichst sofort zu befriedigen. Doch

zumindest auf der Nordhalbkugel der Welt geht es bei unserem Verlangen heute nur äußerst selten um existenzielle Bedürfnisse. Wir überleben, auch wenn wir das nächste Stück Kuchen erst in ein paar Wochen essen und die dritte Folge der Netflix-Serie nicht diesen Abend, sondern morgen sehen.

Zugegeben, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen machen es uns auch nicht leicht. Unser gesamtes Wirtschaftssystem ist auf Instant Gratification ausgelegt. Kauf dich glücklich! Jetzt. Sofort. Doch indem wir unsere Wünsche ständig sofort befriedigen, schwächen wir auf lange Sicht unser Glücksempfinden und brauchen immer mehr davon.

Es lohnt sich also, sich bewusst Anlässe zur Vorfreude zu schaffen. Auch weil die Erwartung einer schönen Sache die Lebenszufriedenheit insgesamt verbessert. Britische Forscher stellten bei einer Befragung fest, dass Menschen, die einen Urlaub geplant hatten, in vielen Lebensbereichen glücklicher waren als die Vergleichsgruppe von Menschen, denen keine berufliche Auszeit bevorstand.

Und nicht nur das: Vorfreude ist auch gesundheitsfördernd. In anderen Untersuchungen fanden Wissenschaftler heraus, dass Vorfreude das Immunsystem stärkt, depressionslindernde Beta-Endorphine produziert und Stresshormone abbaut.

Vorfreude braucht übrigens nicht immer eine Erfüllung. Manchmal reicht es bereits, in Gedanken zu schwelgen und sich vorzustellen, wie es wäre, wieder im Urlaub am Strand zu liegen oder den geliebten Menschen in die Arme zu schließen, um genau die gleiche Freude zu empfinden wie früher vor Weihnachten.

Warten kann Kreativität und Erfolg begünstigen.

Auf dem Börsenparkett ist Warten ein strategisches Mittel, um im richtigen Moment große Gewinne einzufahren. Doch sonst fällt es Menschen eher schwer, abzuwarten. Erdbeeren werden in Gewächshäusern ganzjährig gezüchtet. Den Sommer abwarten? Fehlanzeige. Auch im Advent wird Erdbeerkuchen verspeist. Dabei gibt es nicht nur beim Aktienkauf günstige Zeitpunkte. Oft entstehen die größten Erfolge, wenn wir Dingen ihren Lauf lassen.

Die Griechen glaubten, dass der richtige Zeitpunkt nicht planbar sei, sondern ein flüchtiger Moment, den es abzupassen gelte. In ihrer Vorstellung kam dann der Gott Kairos vorbei – ein Jüngling mit geflügelten Füßen und einer Locke auf der Stirn, den man „am Schopf packen“ müsse. Denn wer in günstigen Momenten zu lange wartet, drohte laut griechischer Mythologie am kahlen Schädel des Kairos hinunterzurutschen.

Heute haben wir in vielen Lebensbereichen keinen Sinn mehr für Kairos. Stattdessen wird alles geplant. Die Zeit läuft. Für diese getaktete Zeitqualität stand bei den alten Griechen der Gott Chronos. Er veranlasst uns heute, Brote mit immer kürzeren Backzeiten herzustellen, damit mehr produziert werden kann, und den Tag- und Nachtrhythmus von Hühnern zu verkürzen, damit mehr Eier in die Geschäfte kommen.

Sich zurückzulehnen, um auf einen günstigen Zeitpunkt zu warten, hat angesichts des Effizienzdenkens und der allgegenwärtigen Hektik etwas Provokantes. Aber es schützt davor, zu schnell loszurennen und dabei vielleicht gute Gelegenheiten, Kairos, zu übersehen. Wer nach einer Kündigung in den nächstbesten Job stolpert, verpasst die Chance, sich über die eigenen Wünsche klar zu werden und eine wirklich erfüllende Tätigkeit zu finden. Wer sich seinen Kinderwunsch eilig erfüllt, ohne über das spätere Zusammenleben in der Familie nachzudenken, riskiert Beziehungsprobleme, die in einer Trennung münden können und in jahrelangem Streit. Und wer eine neue Geschäftsidee umsetzt, ehe der Markt für die Innovation bereit ist, bringt sich womöglich um seinen unternehmerischen Erfolg.

Kairos spielt vor allem bei kreativer Arbeit eine wichtige Rolle. Gute Einfälle lassen sich nicht erzwingen. Das wussten auch die alten Griechen. Der Dichter Horaz forderte Schriftsteller beispielsweise auf, an ihren Werken mit Muße zu feilen und sie bis zur Veröffentlichung neun Jahre lang liegen zu lassen. Muße, damit sind kontemplative und selbstvergessene Stunden gemeint.

Und Muße ist in der griechischen Mythologie eine Voraussetzung dafür, dass sich die göttlichen Musen nähern, die für künstlerische Inspiration verantwortlich sind. Doch woher die Kreativität auch kommt, ob aus uns selbst oder von Musen – ohne die leere Zeit des Wartens hat es fantasievolles Denken schwer.

Warten kann ein Mittel des gesellschaftlichen Widerstands sein.

Der Chef lässt die Mitarbeiter warten, der Staatspräsident kommt verspätet zur Pressekonferenz: Wer andere warten lässt, demonstriert seine Macht. Die zum Abwarten Genötigten erkennen mit ihrem Stillsitzen die gesellschaftlichen Strukturen an. Doch Warten kann auch ein Mittel des Widerstands sein. Der Zeitforscher Robert Levine spricht vom Siddhartha-Prinzip.

Der Name stammt von dem gleichnamigen Buch, in dem Hermann Hesse über die Lebensgeschichte des historischen Buddha schrieb. Der junge Adlige Siddhartha wollte nicht den für ihn vorbestimmten Weg einschlagen und schloss sich auf der Suche nach Erkenntnis einer Gruppe von Bettelmönchen an. Von ihnen lernte er zu fasten. Da er nun lange Zeit ohne Essen auskommen konnte, wurde er unabhängiger von Arbeit und musste nicht jede Tätigkeit annehmen. Das Warten auf die nächste Mahlzeit verschaffte ihm Freiheit bei der Wahl seiner Arbeit.

Fasten ist bis heute ein Mittel, um sich gegen gesellschaftliche Strukturen aufzulehnen. Vor allem politischen Aktivisten, die inhaftiert sind, bleibt oft nur der Hungerstreik als die Ultima Ratio. Sie warten mit der Nahrungsaufnahme, um den eigenen Forderungen Gehör zu verschaffen – und sind im äußersten Fall bereit, dafür mit dem Leben zu bezahlen.

Die US-amerikanischen Suffragetten, die sich Anfang des 20. Jahrhunderts für das Frauenwahlrecht einsetzten, griffen zum Hungerstreik. Und einer der wohl bekanntesten Hungerstreikenden der jüngeren Geschichte war Mahatma Gandhi. Er setzte das Fasten als

strategisches Element im Kampf für die Unabhängigkeit Indiens von der britischen Kolonialmacht ein. Mehrfach rief Gandhi zu einem Hartal auf, einem friedlichen Massenprotest samt Hungerstreik. Durch das Kollektiv gewann der Streik ein Vielfaches an Wirkung. Gandhis Strategie hatte Erfolg: 1947 erlangte Indien die Unabhängigkeit.

Das kollektive und friedliche Warten darauf, dass die eigenen Forderungen Gehör finden, ist allerdings keine Erfindung Gandhis. Die ältesten überlieferten Streiks fanden vor mehr als 3000 Jahren in Ägypten statt. Eine Gruppe von Arbeitern stellte damals den Bau von Pyramiden zwischenzeitlich ein, um die ihnen versprochenen Lebensmittelrationen zu erhalten.

Die Arbeitsniederlegung dient bis heute als politisches Druckmittel. Wenn die Angestellten eines Betriebs geschlossen in den Ausstand treten, dann warten nicht nur sie, sondern auch die Eigner des Unternehmens – darauf, dass die Produktion wieder anläuft und Gewinne fließen. Während ein Einzelner wohl wenig bewirkt, kann das solidarische Warten eine echte Chance auf Veränderung bringen.

Warten kann eine philosophische Dimension haben.

Kennst du das Theaterstück Warten auf Godot von Samuel Beckett? Darin warten zwei Männer, Wladimir und Estragon, auf Godot. Wer ist Godot? Wann will er kommen? Niemand weiß es. Beckett verstand das Warten als eine Allegorie auf das Leben und berührt damit bis heute Zuschauer, denen ihr eigenes Leben wie ein einziges Warten erscheint.

In der Philosophie spielt das Warten in der Existenzphilosophie des 19. und 20. Jahrhunderts eine Schlüsselrolle. Eine Leitidee dieser Denkrichtung war: Der Mensch müsse erst aus den Ablenkungen des Alltags herausfinden, um in der Leere wirklich zu sich selbst zu finden und mit sich ins Reine zu kommen.

Einen schnellen Weg in diese Leere sahen die Philosophen in starken Emotionen wie Angst, Sorge oder Ekel und in Erfahrungen von Langeweile, Sterblichkeit und der Absurdität des Lebens. Erst wenn dir das Leben den Boden unter den Füßen wegzieht und du nicht mehr in der Lage bist, deinem gewohnten Alltagstrott nachzugehen, hinterfragst du deine Existenz. So wie die beiden Protagonisten in Godot ohne Aufgabe einfach warten und dabei feststellen müssen, wie ihre Lebenszeit unwiederbringlich verrinnt.

So bedrohlich das Nichtstun und Warten auch erscheint, der Philosoph Martin Heidegger sah darin dennoch etwas Hoffnungsvolles. Schließlich können wir dadurch Antworten auf die Frage nach dem Sinn unseres Lebens finden – und das ist nicht mit Zeit aufzuwiegen. Und wenn wir erst einmal in der Leere angekommen sind, können sich in unserem inneren Reflexionsprozess belastende Emotionen wie Angst, Einsamkeit oder Wut lichten.

Wer seinen Terminkalender also bis zum Rand füllt und der Leere und Langeweile keine Chance gibt, verschanzt sich gegen sich selbst – wie Friedrich Nietzsche es ausdrückte. Er verschließt sich vor Selbsterkenntnis und Sinnfindung. So gesehen ist Langeweile ein

Privileg. Wer tatsächlich rund um die Uhr malochen muss und niemals die Muße findet, gedanklich in die Leere vorzudringen, verpasst einiges. Das ist eine philosophische Sicht.

Die Philosophie des Absurden würde dagegen sagen, in der Leere ist gar nichts zu finden. Godot wird niemals kommen und trotzdem sind wir zum Warten verdammt. Vielleicht geht es daher gar nicht um Godot, wer er ist und wann er erscheint, sondern vielmehr um das Warten selbst. Nicht darum, worauf wir warten, sondern wie wir die Zeit des Wartens verbringen.

Warten öffnet die Tür für magische Momente.

Wenn du an einer Bushaltestelle stehst, wartest du dann oder verweilst du? Während das Warten ein Zustand ist, den wir möglichst schnell beenden wollen, hat Verweilen etwas Genussvolles. Wie wir unsere leere Zeit erleben, hängt meist ausschließlich von unserer inneren Haltung ab.

Fallen dir die ersten Knospen an den Bäumen auf? Beobachtest du den alten Mann, der im Café auf der anderen Straßenseite sitzt? Wem es gelingt, loszulassen und sich auf die Magie des Moments einzulassen, der verweilt. Plötzlich lichtet sich der graue Schleier des Alltags und uns fallen allerlei schöne und bemerkenswerte Details auf.

Unsere Gesellschaft macht es uns allerdings schwer, zu verweilen. An manchen öffentlichen Plätzen ist Verweilen sogar verboten. Man spricht dann von Herumlungern. Aber selbst wenn du niemanden mit deinem Verweilen störst, musst du mit kritischen Bemerkungen rechnen. Künstler, die stundenlang nur herumzusitzen scheinen, ernten regelmäßig abschätzige Kommentare. Unsere Gesellschaft ist Tempo gewohnt.

Und natürlich birgt Verweilen auch eine Gefahr: Wer sich völlig in seinen Gedanken verliert, verpasst vielleicht seinen Bus und kommt zu spät zum nächsten Termin. Ein wenig Risikofreude braucht derjenige also schon, der sich im Verweilen üben will. Belohnt wird er allerdings mit einer völlig neuen Sicht auf die Welt.

Der Philosoph Theodor W. Adorno ermutigte zum Verweilen: Wer verweile, der kategorisiere und deute nicht sofort in schön und hässlich, gut oder schlecht, der mache mit seiner Sprache nicht sofort alles platt. Er hat die Möglichkeit, eine tiefere Bedeutung zu erkennen, die dem verschlossen bleibt, der ohne Zeit über die kleinen Details des Alltags hinweghetzt.

Museen sind klassische Orte des Verweilens. Doch Kunstwerke lassen sich auch andernorts finden. Ob beim Blick in den Nachthimmel oder in einem Park, durch den du schon oft geschlendert bist – überall kannst du Magie entdecken, wenn du nur lange genug hinsiehst. Auch Cafés und Bibliotheken eignen sich gut zum Verweilen.

Es ist nicht einmal notwendig, still zu sitzen. Wer langsam spazieren geht, verweilt in Bewegung. Schon Goethe und Schiller waren passionierte Fußgänger. Der Geist kommt zur Ruhe, während man einen Fuß vor den anderen setzt. Und wer Glück hat, erlebt einen

Moment wie Siddhartha aus Hesses Roman, den beim Blick auf einen Fluss plötzlich ein Gefühl der völligen Zeitlosigkeit überkam.

Warten kann Menschen verbinden.

Bist du schon einmal mit dem Zug stehen geblieben oder auf einem Flughafen gestrandet? Dann weißt du, dass sich nach einiger Zeit die interessantesten Gespräche entwickeln. Aufgenötigte unbeschäftigte Zeit ist ein Türöffner, um andere Menschen kennenzulernen und Beziehungen zu vertiefen.

Menschen sind soziale Wesen. Um glücklich zu sein, brauchen wir den Kontakt zu anderen. Reisen waren immer bekannt dafür, viele neue Kontakte mit sich zu bringen. In Zeiten des Massentourismus ist das allerdings nicht mehr zwingend der Fall. Wenn wir mit unseren Rollkoffern zum Flughafen eilen, um bloß keinen Anschluss zu verpassen, und am Urlaubsort unser straffes Sightseeingprogramm durchziehen, damit wir in kürzester Zeit möglichst viel erleben, dann verpassen wir wahrscheinlich die spannendsten Begegnungen.

Bessere Chancen haben Backpacker, die ihr Tempo drosseln. Wer durch afrikanische Länder reist, kann erleben, dass er in kleineren Orten stundenlang auf den Bus warten muss, weil dieser ohne Fahrplan mal jetzt, mal später abfährt. Dabei lernt man das Warten und, umringt von neugierigen Kindern und Dorfbewohnern, auch einiges über seine Umgebung und seine Mitmenschen.

Schüchterne Zeitgenossen, die sonst selten Fremde ansprechen, können sich auf Reisen mit dem Wissen beruhigen, dass sie das Gegenüber wahrscheinlich ohnehin nie wiedersehen werden. Bringen sie den Mut auf, Wartezeiten mit Gesprächen zu füllen, werden sie mit unerwarteten Erlebnissen und neuen Bekanntschaften beschenkt. Chinesische Forscher fanden heraus, dass man die Wartezeit als kürzer empfindet, wenn man sich mit jemandem unterhält. Und das gilt nicht nur in der Ferne, sondern auch in der Heimat. Warten verbindet. Überall.

Bei manchen Events scheint das Warten sogar zum eigentlichen Großereignis zu werden. Psychologen haben beispielsweise die Schlangen vor australischen Football-Stadien untersucht und dort Karnevalsatmosphäre vorgefunden. Menschen sangen und tranken und waren mit Zelten und Schlafsäcken angereist. Ähnliches findet man mittlerweile auch bei Produktveröffentlichungen von Technologieriesen. Menschen scheinen Sehnsucht nach Begegnung zu haben, und gemeinsames Warten ermöglicht genau das.

Wartezeiten sind aber auch notwendig, um bestehende Beziehungen zu vertiefen. Das Warten auf die nächste Nachricht nach einem Date oder auf den Anruf des Partners lässt unsere Gefühle wachsen. Und auch Freundschaften gedeihen nicht ohne das gegenseitige aufeinander Warten. Wenn dein Freund im Gespräch abschweift, hörst du geduldig zu. Wenn er im Krankenhaus liegt, sitzt du am Bett und wartest mit ihm auf Besserung. Aus gemeinsamem Warten entsteht Intimität, Freundschaft und Liebe. Und je tiefer wir miteinander verbunden sind, desto länger sind wir bereit, auf- und füreinander zu warten.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Wartezeit empfinden wir häufig als verlorene Zeit. Doch ohne sie wäre das Leben ärmer. Wir würden keine Vorfreude kennen und unsere Kreativität nicht ausschöpfen. Wir würden viele schöne Details des Alltags übersehen und viele interessante Begegnungen verpassen. Und nicht zuletzt haben wir mit der Bereitschaft zum Warten ein wirksames Mittel des friedlichen Protests in der Hand.

Buch im Amazon Shop